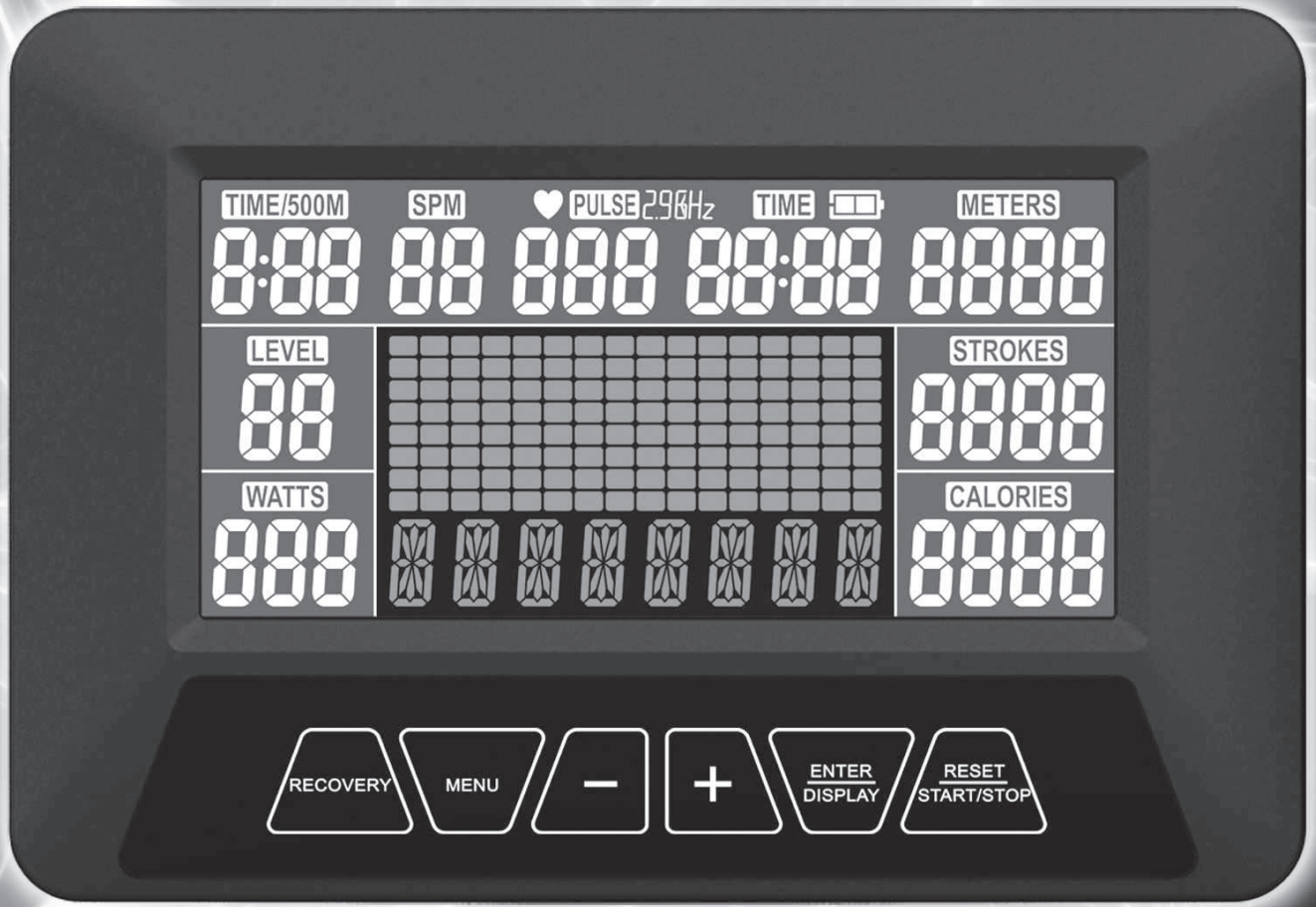
TRAINING ROWER manuel utilisation console



Témoin, Course, Intervalles, Fréquence Cardiaque %, FCC, Watts, Profils, Test de condition physique, D'utilisateur, Récupération, Masse Graisseuse, Valeurs Cibles, Alarmes

Affichage du POULS

Votre fréquence cardiaque/pouls s'affiche en battements par minute (bpm), au moyen d'une sangle pectorale de 5 kHz ou de 2,4 GHz, sur option du revendeur.

Le cœur clignotant est synchronisé sur votre fréquence cardiaque.

REMARQUE: « - - - » indique que l'ordinateur ne reçoit PAS de signal de fréquence cardiaque / de pouls.

Affichage sous forme de DIAGRAMME EN BÂTONS

Visualisation des profils de programme et des messages texte.

8 lignes = 16 NIVEAUX de résistance

16 colonnes = 16 intervalles de temps

Affichage des CPM

Coups par minute

Affichage du TEMPS/500M

Affiche uniquement votre TEMPS/500 M « ACTUEL »

Affichage du NIVEAU

16 NIVEAUX de résistance en sélectionNiveau 1 = résistance minimale

Niveau 16 = résistance maximale

Affichage des WATTS

WATTS estimés par coup, étalonnés selon l'EN 957

Un watt (W) équivalant au débit de puissance d'un joule de travail par seconde.

Touche MENU

Touche de raccourci vers le menu principal.

REMARQUE: ne fonctionne pas en mode Exercice. Fonctionne en mode Menu et en mode Pause.

Touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Deux fonctions

1. ODOMÈTRE

Appuyez sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION) et maintenez-la enfoncée.

2. Démarrez le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION

Le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION évalue automatiquement la récupération de votre fréquence cardiaque pendant une minute, immédiatement APRÈS votre exercice.

FORME REMARQUABLE	0~100
FORME EXCELLENTE	80~89
TRÈS EN FORME	70~79
BONNE CONDITION PHYSIQUE	60~69
CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	50~59
CONDITION PHYSIQUE CORRECTE	40~49
CONDITION PHYSIQUE ASSEZ MAUVAISE	30~39
MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	20~29
TRÈS MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	10~19
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT MAUVAISE	0~9

REMARQUE: assurez-vous qu'un signal de pouls soit transmis à l'ordinateur via une sangle pectorale compatible.

FRÉQUENCE DU RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

sur option du revendeur

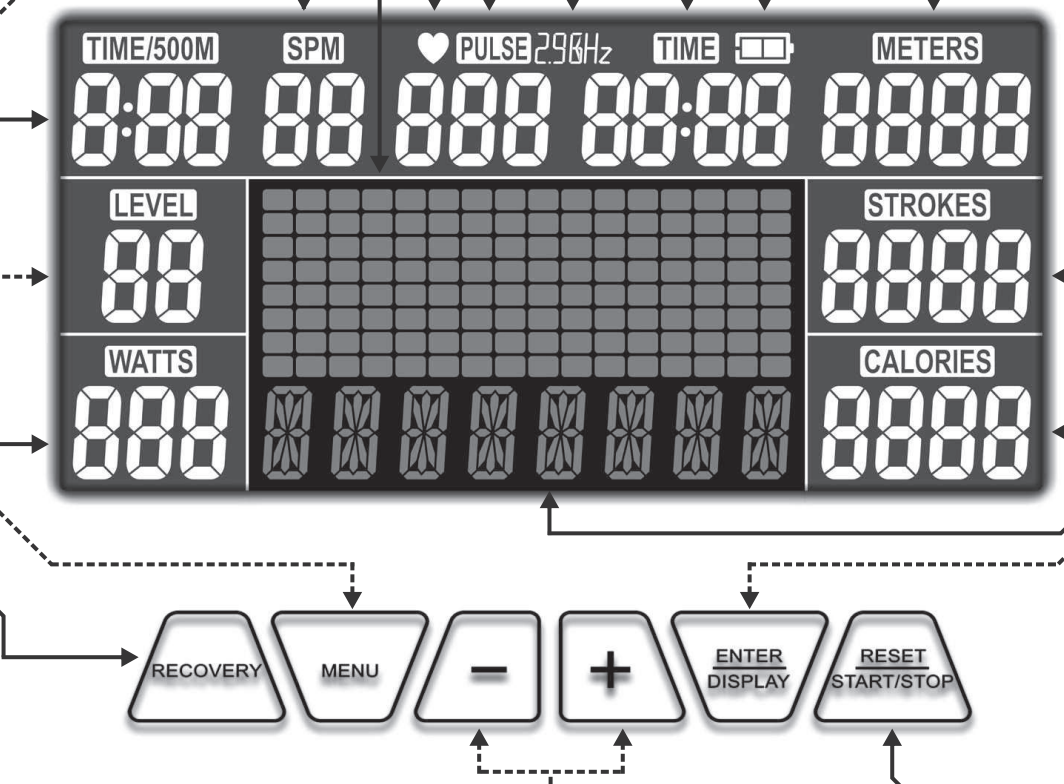
5 kHz

ou

2,4 GHz

ou

5 kHz et 2,4 Ghz



Touches SELECT (SÉLECTIONNER)

Quatre fonctions

1. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu):

Press the SELECT Keys to scroll through the available selection.

2. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu):

Appuyez sur une touche SELECT (SÉLECTIONNER) et maintenez-la enfoncée pour créer une accélération.

3. Pendant votre exercice (c.-à-d. en mode Exercice):

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour régler le NIVEAU de résistance.

4. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu):

Appuyez sur les deux touches SELECT (SÉLECTIONNER) et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes pour accéder au système de mesure (métrique ou impérial).

REMARQUE: s'applique uniquement à la TAILLE et au POIDS des données d'utilisateur.

Affichage du TEMPS

Minutes et secondes

Affichage de la BATTERIE

Entièrement chargée, à moitié chargée ou déchargée

REMARQUE: ne s'applique pas aux ordinateurs alimentés en AC

Affichage en MÈTRES

La distance parcourue est indiquée en mètres UNIQUEMENT

Affichage des COUPS

Total de coups de rames.

Affichage des CALORIES

Mesurées en kilocalories (kcal). Également appelées grandes calories et calories alimentaires.

REMARQUE: vos DONNÉES D'UTILISATEUR ont un impact significatif sur votre compte de calories. Veillez à saisir vos DONNÉES D'UTILISATEUR, option du menu principal.

Affichage ALPHANUMÉRIQUE

Messages texte vous aidant et vous guidant à travers chaque programme de l'ordinateur.

Touche ENTER (ENTRÉE)

Trois fonctions

1. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu):

Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

2. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu):

Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour ignorer le processus de sélection.

3. Pendant votre exercice (c.-à-d. en mode Exercice):

Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour modifier « Boat Bar Graph Display » (affichage du bateau sous forme de diagramme en bâtons) par « Profile Bar Graph Display » (affichage du profil sous forme de diagramme en bâtons).

REMARQUE: s'applique uniquement aux «HRC Programs» (programmes HRC), «WATTS Program» (programme WATTS) et «PROFILE Programs» (programmes PROFIL).

Touche START/STOP/RESET (DÉMARRER/ARRÊTER/ RÉINITIALISER)

Trois fonctions

1. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu):

Appuyez sur la touche START (DÉMARRER) pour commencer votre exercice.

2. Pendant votre exercice (c.-à-d. en mode Exercice):

Appuyez sur la touche STOP (ARRÊTER) pour terminer votre exercice.

REMARQUE: l'ordinateur passe automatiquement sur le « End of Workout Display » (affichage de fin d'exercice).

3. À tout moment (c.-à-d. dans tout mode):

Appuyez sur la touche RESET (RÉINITIALISER) et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour revenir au menu principal de l'ordinateur.

REMARQUE: les données actuelles seront PERDUES. Toute donnée enregistrée sera conservée.

Mise en marche automatique - Mise en pause automatique Mise en veille automatique - Arrêt automatique

MISE EN MARCHE AUTOMATIQUE: L'ordinateur se mettra automatiquement en marche lorsque le rameur est utilisé ou lorsqu'une touche de l'ordinateur est enfoncée.

MISE EN PAUSE AUTOMATIQUE: L'ordinateur se mettra automatiquement en pause lorsque vous arrêtez de ramer pendant le mode Exercice.

MISE EN VEILLE AUTOMATIQUE: L'ordinateur se mettra automatiquement en veille lorsque le rameur n'est pas utilisé pendant environ 2 minutes, vous pouvez alors reprendre votre exercice avant que l'ordinateur ne s'arrête automatiquement.

ARRÊT AUTOMATIQUE: L'ordinateur s'arrêtera automatiquement lorsque le rameur n'est pas utilisé pendant près de 10 minutes. Si le rameur est en mode Exercice, alors votre exercice et ses données seront perdus.

Démarrage du rameur COMMENCEZ SIMPLEMENT À RAMER

Commencez simplement à ramer et l'ordinateur se mettra automatiquement sous tension et lancera le PROGRAMME TÉMOIN avec un TEMPS/500 M DE 2:15 PAR DÉFAUT DU BATEAU TÉMOIN.

DÉMARRAGE

Il est important que vous saisissiez vos DONNÉES D'UTILISATEUR afin que l'ordinateur puisse calculer votre:

% DE MASSE GRAISSEUSE = estimation de votre pourcentage de masse graisseuse

IMC = Indice de masse corporelle

RMB = Rythme métabolique de base

DEQT = Dépense énergétique quotidienne totale

De plus, vos DONNÉES D'UTILISATEUR permettront à l'ordinateur de calculer votre dépense calorique de manière plus précise. Saisissez vos DONNÉES D'UTILISATEUR via le MENU PRINCIPAL, puis sélectionnez «DONNÉES D'UTILISATEUR».

Menu Principal

Le menu principal comprend les 11 sections suivantes:

1. **PACER** ..... 1 PROGRAMME DE BATEAU TÉMOIN
2. **RACE** ..... 1 PROGRAMME DE COURSE
3. **INTERVAL** ..... 2 PROGRAMMES D'INTERVALLES «DISTANCE D'INTERVALLE et TEMPS D'INTERVALLE»
4. **HRC** ..... 4 PROGRAMMES de contrôle de la fréquence cardiaque 60 % 75 % 90 % et fréquence cardiaque cible
5. **WATTS** ..... 1 PROGRAMME DE CONTRÔLE DES WATTS
6. **PROFILES** ..... 5 PROFILS D'UTILISATEURS + 25 PROGRAMMES DE PROFILS
7. **FIT TEST** ..... 1 PROGRAMME DE TEST DE LA CONDITION PHYSIQUE
8. **USERDATA** ..... SAISIE DES DONNÉES D'UTILISATEUR
9. **USER PRO** ..... PROGRAMME DE CRÉATION DU PROFIL UTILISATEUR
10. **USER DEL** ..... SUPPRIMER UN UTILISATEUR
11. **FREQUENCY** ..... Options de FRÉQUENCE du récepteur de fréquence cardiaque kHz GHz LIAISON (couplage)

REMARQUE: Numéro 11. « FREQUENCY » (FRÉQUENCE) sur option du revendeur, voir la page 10 pour obtenir des informations supplémentaires.

L'ordinateur démarre automatiquement lors de l'ouverture du MENU PRINCIPAL. Cependant, si vous souhaitez revenir au menu principal à quelque moment que ce soit, appuyez simplement sur la touche MENU.

Programme Témoin également appelé PROGRAMME DE BATEAU TÉMOIN

Le PROGRAMME TÉMOIN vous permet de ramer au côté d'un bateau témoin afin de vous aider à réguler votre vitesse d'exercice.

Il existe deux façons de programmer le temps du bateau témoin:

1. définir le TEMPS/500 M **~ OU ~ 2.** définir le TEMPS et les MÈTRES

1) PROGRAMME TÉMOIN

À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « PACER » (TÉMOIN).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «GUEST USER» (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 4 utilisateurs existants possibles

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3a) TEMPS/500 M

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « TIME/500M » (TEMPS/500 M) ou passez au 3b.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3b) TEMPS et MÈTRES

Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour ignorer la sélection du TEMPS/500 M.

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « TIME » (TEMPS).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « METERS » (MÈTRES).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).*

4) NIVEAU DE RÉSISTANCE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option.

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

***REMARQUE:** pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

TRAINING ROWER manuel utilisation console

Programme de course

Le PROGRAMME DE COURSE vous permet de vous mesurer à tous les TEMPS/500 M MOYENS DES UTILISATEURS. Faites la course entre père et fils, fille et mère. Soyez le meilleur de votre famille ou mesurez-vous à votre propre TEMPS MOYEN/500 M.

1) PROGRAMME DE COURSE

À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « PROFILE » (PROFIL).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR (c.à.d. vous)

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «GUEST USER» (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 4 utilisateurs existants possibles

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3) COURSE CONTRE UN UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « USER » (UTILISATEUR) auquel vous mesurer.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).*

4) NIVEAU DE RÉSISTANCE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option.

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

***REMARQUE:** pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

Programmes de distance et de temps d'intervalle

Ces deux PROGRAMMES D'INTERVALLES sont conçus pour l'entraînement fractionné, au cours duquel d'intenses périodes d'entraînement sont combinées à de courtes périodes de repos chronométrées. Il est scientifiquement prouvé que l'entraînement fractionné permet de brûler davantage de calories que l'entraînement cardiovasculaire statique, cependant il exige beaucoup plus de votre corps. Il est donc nécessaire de faire preuve de bon sens lors d'un entraînement fractionné. Nous vous conseillons de ne pas dépasser une fréquence cardiaque de 100 %. **Voir calcul de la fréquence cardiaque cible**

PROGRAMME DE DISTANCE D'INTERVALLE = Une«DISTANCE» de travail combinée à des périodes de repos chronométrées.
PROGRAMME DE TEMPS D'INTERVALLE = Un « TEMPS » de travail combiné à des périodes de repos chronométrées.

1) PROGRAMME D'INTERVALLE

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « INTERVAL » (INTERVALLE).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «GUEST USER» (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 4 utilisateurs existants possibles

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3a) PROGRAMME DE DISTANCE D'INTERVALLE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « DISTANCE ». Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3b) PROGRAMME DE TEMPS D'INTERVALLE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « TIME » (TEMPS). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

4) NOMBRE D'INTERVALLES

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un nombre d'« INTERVALS » (INTERVALLES).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5a) PROGRAMME DE DISTANCE D'INTERVALLE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez la distance d'intervalle en«METERS»(MÈTRES). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5b) PROGRAMME DE TEMPS D'INTERVALLE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un «INT TIME» (TEMPS D'INTERVALLE). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) TEMPS DE REPOS

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « REST TIME » (TEMPS DE REPOS).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).*

7) NIVEAU DE RÉSISTANCE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance. Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

8) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option. Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

9) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

10) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

***REMARQUE:** pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

TRAINING ROWER manuel utilisation console

Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque à 60% 75% 90%

N/A À L'UTILISATEUR INVITÉ

Les PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN % sont conçus pour maintenir votre fréquence cardiaque/pouls au niveau constant que vous avez sélectionné. Toutes les 10 secondes, l'ordinateur compare votre fréquence cardiaque/pouls à votre sélection et ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en conséquence.

Tous les programmes de fréquence cardiaque nécessitent un signal de fréquence cardiaque transmis via une sangle pectorale compatible.

Ces trois PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN % fonctionnent conjointement avec l'utilisateur sélectionné et les données d'utilisateur que vous avez saisies. Il est donc important que vous sélectionniez le bon utilisateur et que vous saisissiez des données d'utilisateur correctes avant de commencer l'un des trois PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN %.

REMARQUE: pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler votre FC en % ou les NIVEAUX de résistance.

Pour sélectionner votre fréquence cardiaque optimale, voir CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.

Si l'augmentation de la fréquence cardiaque est importante pour l'exercice, il est décisif qu'elle ne soit pas trop élevée. Par mesure de sécurité, nous vous suggérons de commencer vos exercices à une fréquence cardiaque à 60 % et d'augmenter le pourcentage de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

REMARQUE: la fréquence cardiaque maximale absolue recommandée équivaut à 220 bpm moins votre âge.

1) PROGRAMME HRC

À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « HRC ».

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE: *pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez l'un des 4 utilisateurs existants possibles.

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE: *les données d'utilisateur sont indispensables, vous ne pouvez donc PAS sélectionner «Guest User»(utilisateur invité).*

3) PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À 60 % 75 % 90 %

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « HRC 60% », « HRC 75% » ou « HRC 90% ».

L'ordinateur affiche automatiquement le calcul de votre fréquence cardiaque en %.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE: *pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).*

4) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option.

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

REMARQUE: pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance.

REMARQUE: *pendant votre exercice, vous pouvez appuyer sur la touche AFFICHAGE pour modifier « Boat Bar Graph Display » (affichage du bateau sous forme de diagramme en bâtons) par « Profile Bar Graph Display » (affichage du profil sous forme de diagramme en bâtons).*

Programme de fréquence cardiaque cible ~ FCC

APPLICABLE À L'UTILISATEUR INVITÉ

Le PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE est conçu pour maintenir votre fréquence cardiaque/pouls au niveau constant que vous avez sélectionné. Toutes les 10 secondes, l'ordinateur compare votre fréquence cardiaque/pouls à votre sélection et ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en conséquence. Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur de votre fréquence cardiaque cible en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

REMARQUE: pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance.

Tous les programmes de fréquence cardiaque nécessitent un signal de fréquence cardiaque transmis via une sangle pectorale compatible.

Pour sélectionner votre fréquence cardiaque optimale, voir CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.

Si l'augmentation de la fréquence cardiaque est importante pour l'exercice, il est décisif qu'elle ne soit pas trop élevée. Par mesure de sécurité, nous vous suggérons de commencer vos exercices à une fréquence cardiaque de 60 % et d'augmenter le pourcentage de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

REMARQUE: la fréquence cardiaque maximale absolue recommandée équivaut à 220 bpm moins votre âge.

OPTION DE LA VALEUR DE CONTRÔLE DE LA FCC: 30 à 220 bpm (par incréments d'1 bpm).

1) PROGRAMME HRC

À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « HRC ».

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE*: pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «GUEST USER» (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 4 utilisateurs existants possibles

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3) PROGRAMME DE FCC

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « THR »(FCC).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

4) VALEUR DE CONTRÔLE DE LA FCC

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez une valeur de « CONTROL » (CONTRÔLE) de la fréquence cardiaque cible.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE: *Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur de votre fréquence cardiaque cible en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

5) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option.

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

REMARQUE: *Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur de votre fréquence cardiaque cible en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

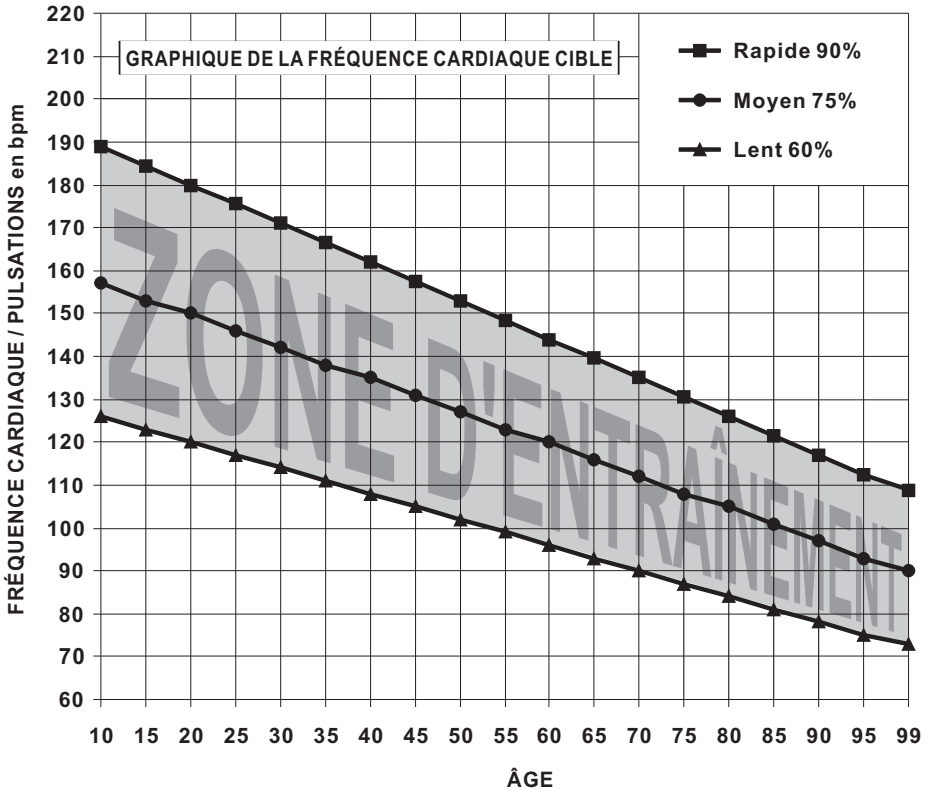
REMARQUE: *pendant votre exercice, vous pouvez appuyer sur la touche AFFICHAGE pour modifier « Boat Bar Graph Display » (affichage du bateau sous forme de diagramme en bâtons) par « Profile Bar Graph Display » (affichage du profil sous forme de diagramme en bâtons).*

TRAINING ROWER manuel utilisation console

Calcul de la fréquence cardiaque cible

La plage de votre fréquence cardiaque optimale pendant l'exercice est appelée votre zone d'entraînement. Pour parvenir à des résultats efficaces, vous devez effectuer votre exercice cardiovasculaire en respectant votre zone d'entraînement. Reportez-vous au tableau des fréquences cardiaques ci-dessous pour calculer votre FCC à 60, 75 et 90 %, constituant notre zone d'entraînement suggérée. Nous vous conseillons également de commencer vos exercices à la FCC de 60 % et d'augmenter le % de votre FCC au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

FORMULE DE CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : 220 - ÂGE x % FCC (par ex. 220 - 30 ans x 60% = FCC 114)



Programme de Watts

Le PROGRAMME DE WATTS est conçu pour maintenir votre production de watts au niveau constant que vous avez sélectionné.

Toutes les 10 secondes, l'ordinateur compare votre production de watts à votre sélection et ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en conséquence. Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur en Watts en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

REMARQUE: pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance.

CHOIX DE VALEUR DE CONTRÔLE DES WATTS: 10 à 995 Watts (par incréments de 5 watts).

1) PROGRAMME DE WATTS

À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme de « WATTS ».

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE: pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «GUEST USER» (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 4 utilisateurs existants possibles

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3) VALEUR DE CONTRÔLE DES WATTS

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez une valeur de «WATTS».

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).*

4) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option.

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

***REMARQUE:** Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur des Watts en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

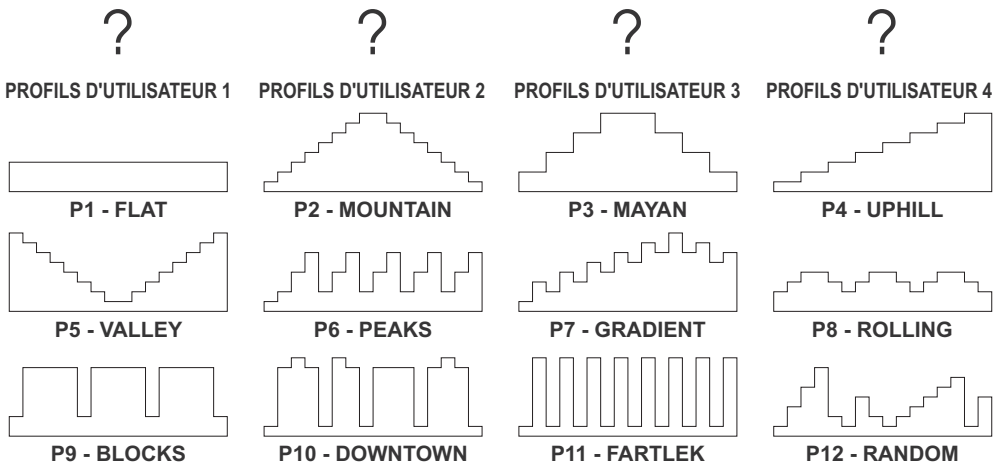
***REMARQUE:** pendant votre exercice, vous pouvez appuyer sur la touche AFFICHAGE pour modifier « Boat Bar Graph Display » (affichage du bateau sous forme de diagramme en bâtons) par « Profile Bar Graph Display » (affichage du profil sous forme de diagramme en bâtons).*

TRAINING ROWER manuel utilisation console

Programmes de profils

L'ordinateur règle automatiquement le NIVEAU de résistance en fonction du programme de profil que vous sélectionnez. Pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

16 programmes de profils sont disponibles, comme indiqué dans les schémas ci-dessous:



FARTLEK

signifie « jeu de vitesse » en suédois. Il s'agit d'une technique d'entraînement sportif développée dans les années 1930, consistant à alterner des périodes d'effort intense avec des périodes d'effort moins exigeantes au cours d'une même session d'exercice.

ALÉATOIRE

Avant que vous n'appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection de « RANDOM Profile » (profil aléatoire), votre ordinateur modifiera automatiquement le « RANDOM Profile » toutes les 3 secondes.

1) PROGRAMME DE PROFILS

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « PROFILE » (PROFIL).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

REMARQUE: pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «GUEST USER» (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 4 utilisateurs existants possibles

(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3) SÉLECTION DU PROFIL

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un «PROFILE»(PROFIL).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

4) PARAMÉTRAGE DU PROFIL

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour paramétrer le profil au niveau supérieur ou inférieur.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).*

5) NIVEAU DE RÉSISTANCE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) VALEURS CIBLES

Les VALEURS CIBLES sont en option.

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.

Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) ALARMES MAX

Les « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximum, appuyez sur les touches SÉLECTIONNER.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

8) PRÊT = COMMENCEZ À RAMER

Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, le message clignotant « READY » (PRÊT) s'affiche et l'ordinateur attendra que vous ayez commencé à ramer pour commencer l'exercice.

***REMARQUE:** pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).*

***REMARQUE:** pendant votre exercice, vous pouvez appuyer sur la touche AFFICHAGE pour modifier « Boat Bar Graph Display » (affichage du bateau sous forme de diagramme en bâtons) par « Profile Bar Graph Display » (affichage du profil sous forme de diagramme en bâtons).*

Test de condition physique

Test de condition physique de cinq minutes reposant sur la récupération de votre fréquence cardiaque. Un signal de fréquence cardiaque doit être transmis à l'ordinateur via une sangle pectorale compatible. Ramez aussi vite que possible pendant cinq minutes pour augmenter votre fréquence cardiaque au maximum. Puis l'ordinateur analysera la récupération de la fréquence cardiaque pendant une minute.

RÉSULTATS DU TEST DE CONDITION PHYSIQUE

SUPERFIT	FORME REMARQUABLE	90~100
EXTR FIT	FORME EXCELLENTE	80~89
VERY FIT	TRÈS EN FORME	70~79
GOOD	BONNE CONDITION PHYSIQUE	60~69
AVERAGE	CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	50~59
FAIR	CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	40~49
POOR	CONDITION PHYSIQUE ASSEZ MAUVAISE	30~39
UNFIT	ASSEZ MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	20~29
BAD	TRÈS MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	10~19
VERY BAD	EXTRÊMEMENT MAUVAISE	0~9

1) PROGRAMME DE TEST DE LA CONDITION PHYSIQUE

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « HEART RATE » (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

REMARQUE: *pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) COMMENCEZ À RAMER

N'oubliez pas d'ARRÊTER de ramer une fois les cinq minutes écoulées.

REMARQUE: Pendant votre exercice, vous ne pouvez PAS régler les NIVEAUX de résistance, le programme de TEST DE LA CONDITION PHYSIQUE changeant constamment et automatiquement les NIVEAUX de résistance.

Données d'utilisateur CRÉER UN NOUVEL UTILISATEUR et SAISIR LES DONNÉES D'UTILISATEUR

L'ordinateur peut enregistrer cinq ensembles de DONNÉES D'UTILISATEUR personnelles. Ces informations enregistrées seront utilisées conjointement avec les programmes de fréquence cardiaque en pourcentage afin de calculer plus précisément votre dépense calorique et les éléments du « End of Workout Display » (affichage de fin d'exercice), à savoir votre IMC, votre MB et votre DEQT.

BMI = IMC: Indice de masse corporelle
BMR = RMB: Rythme métabolique de base
TDEE = DEQT: Dépense énergétique quotidienne totale

L'ordinateur mémorise également vos sélections pour chaque programme afin d'aider au processus de sélection.
N'OUBLIEZ PAS: il est important de mettre à jour vos DONNÉES D'UTILISATEUR afin que l'ordinateur ne vous donne pas de fausses valeurs, concernant par exemple le pourcentage de la fréquence cardiaque, les calories dépensées, l'IMC, le RMB et la DEQT.
REMARQUE: utilisateur invité. L'ordinateur ne mémorise aucune sélection réalisée par un utilisateur invité.

SAISIE DE DONNÉES D'UTILISATEUR

NOM 8 caractères alphanumériques disponibles.
REMARQUE: appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée pour ignorer.
SEXE masculin ou féminin.
ÂGE en années uniquement.
TAILLE en centimètres ou en pieds et pouces (pour convertir, voir « Measurement Selection » ou sélection de la mesure).
POIDS en kilogrammes ou en livres (pour convertir, voir « Measurement Selection » ou sélection de la mesure).
FACTEUR D'ACTIVITÉ Votre activité a un impact sur votre métabolisme et donc sur le nombre de calories que vous brûlez lorsque vous faites de l'exercice. Votre FACTEUR D'ACTIVITÉ ajustera les calculs de calories de l'ordinateur et votre dépense énergétique quotidienne totale (DEQT).
0 x par semaine = SÉDENTAIRE: travail de bureau avec peu ou aucun exercice quotidien
2 x par semaine = LÉGÈREMENT ACTIF: exercice léger 1 à 3 jours par semaine
4 x par semaine = MODÉRÉMENT ACTIF : exercice modéré 3 à 5 jours par semaine
7 x par semaine = TRÈS ACTIF : exercice intense 6 à 7 jours par semaine
+de 9 x par semaine = EXTRÊMEMENT ACTIF: extrêmement actif toute la journée, tous les jours, ou condition physique du niveau de celle d'un athlète ou marathonien.

1) DONNÉES D'UTILISATEUR

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « USER DATA » (DONNÉES D'UTILISATEUR).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE: *pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SELECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur la touche SELECT pour faire défiler et sélectionner NEW USER (nouvel utilisateur) ou 1 des 4 autres profils possibles.

3) NOM

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « ALPHANUMERIC LETTER or DIGIT » (LETTRES OU CHIFFRES ALPHANUMÉRIQUES). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection. Répétez ce processus jusqu'à ce que votre NOM soit complet. Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée pour ignorer toutes les sélections restantes / passer à l'étape suivante.

4) SEXE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre «SEX» (SEXE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) ÂGE

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « AGE » (ÂGE) en années uniquement.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) TAILLE (en cm ou en pouces ~ voir sélection de la mesure)

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre «HEIGHT» (TAILLE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) POIDS (en kg ou lbs ~ voir sélection de la mesure)

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre «WEIGHT» (POIDS).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

8) FACTEUR D'ACTIVITÉ

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « ACTIVE FACTOR » (FACTEUR D'ACTIVITÉ).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

TRAINING ROWER manuel utilisation console

Profil d'utilisateur CRÉER VOTRE PROFIL PERSONNEL

Comme 4 utilisateurs sont proposés et que chaque utilisateur peut concevoir son propre programme de profil personnalisé, il existe 4 PROFILS D'UTILISATEURS au total. Tous les profils s'affichent sous forme de diagramme en bâtons avec 8 rangées = 16 niveaux de résistance et 16 colonnes = 16 intervalles de temps. Ces programmes de PROFIL D'UTILISATEUR sont extrêmement utiles puisqu'ils vous permettent de concevoir de manière personnalisée un programme de profil d'après vos préférences, offrant ainsi une variété infinie d'exercices, ce qui vous aidera à rester motivé.

Pendant votre exercice, l'ordinateur ajustera automatiquement les NIVEAUX de résistance selon le PROFIL que vous avez paramétré. Les NIVEAUX de résistance peuvent également être réglés au moyen des touches SELECT (SÉLECTIONNER).

1) PROFIL D'UTILISATEUR

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « USER DELETE » (SUPPRESSION D'UN UTILISATEUR).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTIONNER LE PROFIL UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez l'un des 4 utilisateurs existants possibles.

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** Si aucun profil utilisateur ne s'affiche, allez dans données d'utilisateur pour créer un utilisateur.*

3) CRÉATION D'UN PROFIL

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « Resistance LEVEL » (NIVEAU de résistance). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection. Répétez ce processus jusqu'à ce que votre PROFIL soit complet.

***REMARQUE:** pour ignorer toutes les colonnes restantes, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée. Cette opération est extrêmement utile lorsque vous apportez de petites modifications à votre PROFIL personnalisé.*

Suppression d'un utilisateur SUPPRIMER UN UTILISATEUR

Cette opération est simple.

1) SUPPRESSION D'UN UTILISATEUR

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « USER DELETE » (SUPPRESSION D'UN UTILISATEUR).

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez l'un des 4 utilisateurs existants possibles.
(exemple : « U1 » ou « U2 » ou « U3 » ou « U4 »).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3) VÉRIFIER LA SUPPRESSION

Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) à nouveau pour reconfirmer la suppression.

Fréquence FRÉQUENCES DU RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

5 kHz ou 2,4 GHz ou 5 kHz et 2,4 GHz sur option du revendeur.

Nous, fabricants, vendons aux revendeurs qui font de même auprès des magasins du monde entier. Les revendeurs ont demandé l'installation sur cet ordinateur de fréquences du récepteur de fréquence cardiaque analogiques et/ou numériques en option. Malheureusement, en tant que client, vous n'avez pas le choix.

L'ordinateur sera donc sur la fréquence:

1) analogique 5kHz permanente **= AUCUN CHOIX DE FRÉQUENCES ET L'OPTION «FREQUENCY» (FRÉQUENCE) EST SUPPRIMÉE DU MENU PRINCIPAL.**
ou
2) numérique 2,4 GHz permanente **= AUCUN CHOIX DE FRÉQUENCES MAIS L'OPTION « LINK GHZ » (LIAISON GHZ) EST DISPONIBLE.**
ou
3) Analogique 5kHz ou numérique 2,4 GHz en option **= OPTIONS DE FRÉQUENCES «KHZ or GHZ» (KHZ ou GHZ) et «LINK GHZ» (LIAISON GHZ).**

AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE: La fréquence du récepteur de fréquence cardiaque s'affiche en haut de l'écran à cristaux liquides, à côté de la fenêtre d'affichage du pouls.

Bien que la fréquence de fréquence cardiaque (FFC) analogique de 5 kHz est la FFC internationale la plus courante, elle pose des problèmes d'interférence avec de nombreux appareils électriques et dispose d'une distance de fonctionnement limitée.

La fréquence numérique de 2,4 GHz devient rapidement la nouvelle norme pour de nombreux produits électriques et ne pose pas de problèmes en termes de distance de fonctionnement. Elle est cependant plus onéreuse et comporte des problèmes de compatibilité. En effet, le récepteur de FFC numérique de 2,4 GHz de cet ordinateur est uniquement compatible avec la sangle pectorale de FFC numérique de 2,4 GHz fournie. De plus, la sangle pectorale numérique fournie doit être « Linked » (connectée) à cet ordinateur à l'aide du programme « LINK GHz » (liaison GHz) auquel vous pouvez accéder via le menu principal, sous réserve que votre ordinateur soit compatible avec la fréquence 2,4 GHz.

GUIDE PRATIQUE ~ SÉLECTIONNER UNE FRÉQUENCE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 5 kHz ou 2,4 GHz

1) FRÉQUENCE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE de 5 kHz ou 2,4 GHz EN OPTION

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez «FRÉQUENCE».
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) FRÉQUENCE ou SÉLECTION DE LA LIAISON

Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « KHz or GHZ » (KHz ou GHZ).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

GUIDE PRATIQUE ~ CONNECTER UNE SANGLE PECTORALE DE 2,4 GHz À L'ORDINATEUR

1) SÉLECTIONNEZ LA FRÉQUENCE

Dans le menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « FRÉQUENCE ».
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

***REMARQUE:** pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.*

2) FRÉQUENCE ou SÉLECTION DE LA LIAISON

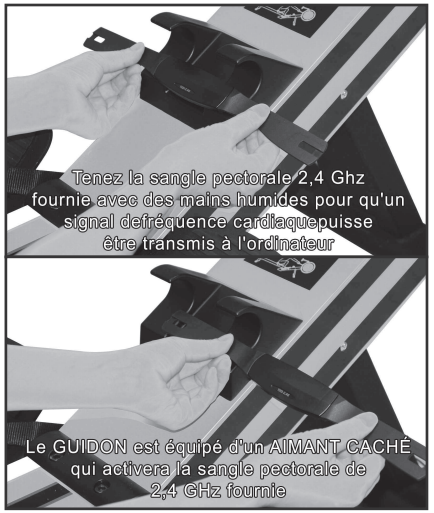
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « LINK GHZ » (LIAISON GHZ).

Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

Vous disposez maintenant de 15 secondes pour qu'un signal de la sangle pectorale de 2,4 GHz compatible puisse être transmis à l'ordinateur.

3) SIGNAL DE LA SANGLE PECTORALE DE 2,4 GHz

Tenez la sangle pectorale de 2,4 GHz fournie comme illustré et passez-la au-dessus de l'aimant caché pour l'activer. L'ordinateur affichera rapidement le code de liaison des sangles pectorales de 2,4 GHz. Puis l'ordinateur affichera « FAILED » (ÉCHEC) ou « FINISHED » (FIN) (FAILED = voir le guide de dépannage).


Tenez la sangle pectorale 2,4 Ghz fournie avec des mains humides pour qu'un signal defréquence cardiaquepuisse être transmis à l'ordinateur
Le GUIDON est équipé d'un AIMANT CACHÉ qui activera la sangle pectorale de 2,4 GHz fournie

Programme de récupération

À ACTIVER EN APPUYANT SUR LA TOUCHE DE RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION est un excellent indicateur du niveau de condition cardiovasculaire.

Il est particulièrement adapté si vous souhaitez améliorer votre niveau de condition cardiovasculaire.

Le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION évalue votre niveau de condition cardiovasculaire en mesurant la rapidité de récupération de votre fréquence cardiaque pendant une minute, immédiatement à la fin de votre exercice. Durant l'intégralité du compte à rebours de soixante secondes, il est essentiel qu'un signal de fréquence cardiaque soit transmis à l'ordinateur via une sangle pectorale compatible. L'ordinateur affichera alors votre résultat de récupération, compris entre 0 et 100, indiquant votre niveau de condition cardiovasculaire.

RÉSULTATS DU TEST DE RÉCUPÉRATION

SUPERFIT	FORME REMARQUABLE	90~100
EXTR FIT	FORME EXCELLENTE	80~89
VERY FIT	TRÈS EN FORME	70~79
GOOD	BONNE CONDITION PHYSIQUE	60~69
AVERAGE	CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	50~59
FAIR	CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	40~49
POOR	CONDITION PHYSIQUE ASSEZ MAUVAISE	30~39
UNFIT	ASSEZ MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	20~29
BAD	TRÈS MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	10~19
VERY BAD	EXTRÊMEMENT MAUVAISE	0~9

1) ACTIVER LE PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION

Immédiatement à la fin de votre exercice, appuyez sur la «RECOVERY Key» (Touche RÉCUPÉRATION).

2) REVENIR AU MENU PRINCIPAL

Pour revenir au « MAIN MENU » (MENU PRINCIPAL), appuyez sur la touche MENU.

Affichage de fin d'exercice

FIN - MOYENNE - IMC - % DE MASSE GRAISSEUSE - RMB - DEQT

À la fin de votre exercice, l'ordinateur affichera les informations suivantes en s'appuyant sur vos données d'exercice et les données d'utilisateur saisies.

FIN: les résultats de votre exercice.

MOYENNE: les moyennes de votre exercice.

IMC « BMI »: l'INDICE DE MASSE CORPORELLE est l'un des moyens les plus précis de déterminer quand un excès de poids peut entraîner un risque pour la santé.

Chiffre	Catégorie	Risque
Inférieur à 18	Sous-poids	Risque faible
19 - 25	Normal	Risque moyen
26 - 30	Excès de poids	Risque élevé
31 et supérieur	Surpoids	Risque très élevé

% DE MASSE GRAISSEUSE « BODY FAT % »: estimation de votre pourcentage de masse graisseuse pour information uniquement.

Catégorie	Femme (% de graisse)	Homme (% de graisse)
Graisse essentielle	10-13%	2-4%
Extrêmement faible	14-20%	6-13%
Faible	21-24%	14-17%
Moyen	25-31%	18-25%
Obèse	32% plus	26% plus

RMB « BMR »: votre RYTHME MÉTABOLIQUE DE BASE constitue le minimum de calories requises pour maintenir en vie un individu au repos. Il peut être considéré comme la quantité d'énergie (mesurée en calories/kcal) dépensée par le corps pour rester au lit et dormir toute la journée.

DEQT « TDEE »: votre DÉPENSE D'ÉNERGIE QUOTIDIENNE TOTALE est une estimation de vos besoins caloriques journaliers. Si vous essayez de perdre du poids, votre DEQT est un excellent point de repère en termes de calories maximum.

RÉGIME ET CALCUL DES CALORIES: Si vous comptez les calories de la nourriture que vous consommez tous les jours, soustrayez-y votre DEQT et le résultat final vous indiquera si vous perdez ou gagnez du poids.

Si vous essayez de perdre du poids, vous devez réduire votre apport de calories. Cependant, réduire votre apport de calories de manière trop rapide et excessive perturbera le métabolisme et peut engendrer une prise de poids globale. Il est important de réduire doucement votre apport de calories, sur une période de deux à trois semaines, pour permettre à votre métabolisme de s'ajuster et de ne jamais réduire votre apport de calories journalier en dessous de votre RMB (à l'exception du jeûne sain).

Pour perdre du poids modérément, nous vous suggérons d'établir votre apport de calories à mi-chemin entre votre IMC et votre DEQT.

DEQT + IMC ÷ 2 = PERTE DE POIDS

TRAINING ROWER manuel utilisation console

VALEURS CIBLES TEMPS « TIME » - MÈTRES « METERS » - COUPS « STROKES » - CALORIES

Les valeurs cibles TEMPS - MÈTRES - COUPS - CALORIES sont en option. Si vous ne sélectionnez aucune de ces valeurs cibles optionnelles, l'ordinateur comptera en partant de zéro. Si vous sélectionnez une ou plusieurs de ces valeurs cibles, l'ordinateur comptera à partir de votre sélection.

L'ordinateur arrêtera votre exercice et fera retentir une alarme dès que la **PREMIÈRE** valeur cible aura été atteinte.

TEMPS 1:00 à 99:00 minutes (par incréments d'1 minute)

MÈTRES 100 à 9900 mètres (par incréments de 100 mètres)

COUPS 10 à 9990 coups (par incréments de 10 coups)

CALORIES 10 à 9990 calories (par incréments de 10 calories)

VALEURS CIBLES ~ GUIDE PRATIQUE

Les VALEURS CIBLES sont en option

Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

Alarmes max POULS « PULSE » - CPM « SPM » - TEMPS/500M « TIME/500M » - WATTS

Les alarmes maximales sont en option. Elles peuvent être utiles si utilisées intelligemment. Nous recommandons fortement de n'utiliser qu'une ou deux alarme(s) à la fois.

Lorsqu'une alarme est déclenchée, l'ordinateur fera retentir une sonnerie et affichera un témoin visuel pour vous indiquer laquelle des quatre alarmes (c.-à-d. POULS -CPM - TEMPS/500M ou WATTS) a été déclenchée.

POULS 30 à 220 bpm (par incréments d'1 bpm)

CPM 15 à 60 CPM (par incréments d'1 CPM)

TEMPS/500 M 01:00 à 9:55 minutes et secondes (par incréments de 5 secondes)

WATTS 10 à 995 watts (par incréments de 5 watts)

ALARMES ~ GUIDE PRATIQUE

Mes « ALARMS » (ALARMES) sont en option.

Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).

Pour ignorer une « ALARME » maximale individuelle (ALARMES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Pour sélectionner une « ALARME » maximale, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

Sélection de la mesure MÉTRIQUE OU IMPÉRIALE

Pour la saisie de la TAILLE et du POIDS dans les données d'utilisateur, vous pouvez choisir entre les mesures métriques ou impériales.

TAILLE en centimètres OU pouces

POIDS en kilogrammes OU livres

SÉLECTION DE LA MESURE ~ GUIDE PRATIQUE

1) *Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes.*

2) *Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « METRIC » (MÉTRIQUE) ou « IMPERIAL » (IMPÉRIAL).*

3) *Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.*

Valeurs par défaut

L'ordinateur a été paramétré pour aider l'utilisateur à saisir ses données avec des valeurs par défaut préréglées.

Programme témoin

TEMPS/500M DE 2:15 DU BATEAU TÉMOIN (1:00 à 9:55 minutes et secondes par incréments de 5 secondes)

TEMPS 20:00 minutes (1:00 à 99:00 minutes par incréments d'1 minute)

MÈTRES 2000 mètres (100 à 9900 mètres par incréments de 100 mètres)

Programme d'intervalles

10 INTERVALLES (2 à 99 par incréments d'1 intervalle)

DISTANCE D'INTERVALLE 500 mètres (100 à 9900 mètres par incréments de 100 mètres)

TEMPS D'INTERVALLE 1:00 minutes (0:30 à 10:00 par incréments de 5 secondes)

TEMPS DE REPOS 30 secondes (0:30 à 10:00 par incréments de 5 secondes)

Programme de FCC (fréquence cardiaque cible)

FCC (fréquence cardiaque cible) 140 bpm (30 à 220 bpm par incréments d'1 bpm)

Programme de WATTS

100 WATTS (10 à 995 par incréments de 5 Watts)

Données d'utilisateur

SEXE féminin (femme ou homme)

ÂGE 35 (10 à 99 par incréments d'1 an)

TAILLE MÉTRIQUE Femme 163 cm OU Homme 178 cm (90 à 240 cm par incréments d'1 cm)

POIDS MÉTRIQUE Femme 60 kg OU Homme 86 kg (30 à 200 kg par incréments d'1 kg)

TAILLE IMPÉRIALE Femme 64 pouces / 5'4" OU Homme 70 pouces / 5'10" (36" à 96" / 3' à 8' par incréments d'1 pouce)

POIDS IMPÉRIAL Femme 135 lb OU Homme 190 lb (60 à 440 lb par incréments d'1 lb)**I**

FACTEUR D'ACTIVITÉ 2 x SEMAINE

1) « 0 x SEMAINE » = Sédentaire (peu ou aucun exercice, travail de bureau)
2) « 2 x SEMAINE » = Peu actif (exercice léger / sports 1 à 3 jours/semaine)
3) « 4 x SEMAINE » = Modérement actif (exercice modéré / sports 3 à 5 jours/semaine)
4) « 7 x SEMAINE » = Très actif (exercice intense / sport 6 à 7 jours/semaine)
5) « 9 x SEMAINE » = Extrêmement actif (exercice intense quotidien / sport et travail physique ou 2 jours d'entraînement intense/semaine)

Sélection du niveau

NIVEAU de résistance 6 (1 à 16 par incréments d'1 NIVEAU)

Valeurs cibles

TEMPS 20:00 minutes (1:00 à 99:00 minutes par incréments d'1 minute)

MÈTRES 2000 mètres (100 à 9900 mètres par incréments de 100 mètres)

COUPS 300 coups (10 à 9990 coups par incréments de 10 coups)

CALORIES 160 calories (10 à 9990 calories par incréments de 10 calories)

Alarmes max

PPOULS 140 bpm (30 à 220 bpm par incréments d'1 bpm)

CPM 25 CPM (15 à 60 CPM par incréments d'1 CPM)

TEMPS/500 M 2:15 (01:00 à 9:55 minutes et secondes par incréments de 5 secondes)

WATTS 100 (10 à 995 watts par incréments de 5 watts)

TRAINING ROWER manuel utilisation console

Guide de dépannage

PROBLÈME AUCUN POULS ou AUCUNE FRÉQUENCE CARDIAQUE DÉTECTÉS

SOLUTION 1) Si votre peau est trop sèche, les COUSSINETS CONDUCTEURS ne peuvent PAS détecter les pulsations électriques des battements de votre cœur. Pour améliorer le contact, humidifiez légèrement les COUSSINETS CONDUCTEURS avec de l'eau. Pour les sessions longues, de type compétition, nous vous conseillons vivement d'utiliser du gel ECG.

2) Assurez-vous que vous portez une sangle pectorale d'une fréquence de 5 kHz compatible ou une sangle pectorale d'une fréquence de 2,4 GHz connectée compatible. Voir **Fréquence**.

3) Remplacez les piles de votre sangle pectorale, même si celle-ci est neuve.

4) Si vous utilisez une sangle pectorale d'une fréquence de 5 kHz, les interférences peuvent poser problème. Déplacez votre rameur, à distance de tous les appareils électriques et vérifiez à nouveau le signal de la fréquence cardiaque.

5) Vérifiez que votre sangle pectorale fonctionne correctement. Testez votre sangle pectorale sur une autre machine d'exercice, comme celle d'un ami, dans le point de vente, un magasin de sport local ou dans un club de sport local.

6) Contactez le point de vente pour vérifier la compatibilité de votre sangle pectorale. En cas d'absence de réponse, contactez le revendeur qui fournit ce point de vente. Si vous n'obtenez toujours pas de réponse, contactez-nous, fabricants.

PROBLÈME DÉDOUBLEMENT DE L'IMAGE SUR L'ÉCRAN - ÉCRAN A MOITIÉ VIDE - DÉFAILLANCE DU LOGICIEL ~ ETC

SOLUTION 1) Réinitialisez l'ordinateur. Appuyez sur la touche RESET (RÉINITIALISER) et maintenez-la enfoncée.

2) Redémarrez l'ordinateur. Débranchez l'alimentation pendant environ 15 secondes.

3) Rebranchez toutes les connexions à fiche du câble, reportez-vous aux instructions de montage.

4) Demandez et installez un ordinateur de remplacement.

5) Demandez la visite d'un technicien.

Avertissement concernant la sécurité sur le plan médical

Si vous ressentez une douleur ou une contraction dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, un essoufflement, un vertige ou un inconfort inhabituel pendant l'exercice, arrêtez et consultez un médecin.

Échauffement et récupération

N'oubliez pas de vous échauffer et de récupérer. Échauffer les muscles « froids » et récupérer après l'exercice sont d'importantes mesures de prévention contre les blessures.

Guide officiel

ÉCHAUFFEMENT: cinq minutes d'étirements puis cinq minutes d'exercice cardiovasculaire léger.

RÉCUPÉRATION: cinq minutes d'exercice cardiovasculaire léger puis cinq minutes d'étirements.

Guide officieux

WÉCHAUFFEMENT: 30 à 60 secondes d'étirement des ischio-jambiers et des mollets, puis commencez doucement votre exercice pendant les premières minutes.

RÉCUPÉRATION: Pendant les dernières minutes, votre exercice doit être ralenti, suivi par 30 à 60 secondes d'étirements des ischio-jambiers et des mollets.

Conseils pour l'entraînement

CÊTEMENTS: Portez des vêtements confortables, légers, bien aérés pour favoriser l'évaporation de la transpiration.

CHAUSSURES: Assurez-vous que vos chaussures sont à votre taille et procurent un soutien externe et latéral stable afin d'éviter des blessures au niveau de la cheville et du genou. Portez des chaussures de cross-training, running ou de marche.

HYDRATATION: Il est très important de ne pas se déshydrater. Votre corps a besoin de récupérer l'eau perdue pendant l'exercice.

FAQ FOIRE AUX QUESTIONS

Q: **SANGLE PECTORALE** ~ Mon ANCIENNE ceinture pectorale fonctionnera-t-elle avec ce rameur ?

A: **Sangle pectorale 5 kHz** = TRÈS CERTAINEMENT ~ Assurez-vous que votre ordinateur est compatible avec la fréquence 5kHz. Voir Fréquence.

A: **Sangle pectorale NUMÉRIQUE** = NON ~ Les sangles pectorales numériques (normalement accompagnées d'un moniteur de fréquence cardiaque) ne communiqueront pas avec le récepteur de fréquence cardiaque de cet ordinateur, en raison d'un code numérique ou d'une bande passante incompatibles. Voir Fréquence et liaison du récepteur de fréquence cardiaque 2,4 GHz.

Q: Comment mon ordinateur détecte et calcule le DISTANCE (c.à.d les MÈTRES) et LA VITESSE (c.à.d TEMPS/500 M) ?

A: **DISTANCE / TEMPS = VITESSE** ~ Ce rameur est équipé de 2 CAPTEURS fixés sur le tambour de la sangle. 1 CAPTEUR « A » et 1 CAPTEUR « B ». De cette façon, l'ordinateur peut indiquer si le tambour de la sangle va vers l'avant (c.-à-d. le mouvement de traction) ou vers l'arrière (c.-à-d. le mouvement de relâchement). L'ordinateur mesure le nombre de tours par coup, associé à un facteur de NIVEAU de résistance (plus le niveau de résistance est élevé, plus la distance parcourue est grande) = Distance. En associant celle-ci au temps de chaque coup et au moyen de la formule standard de la distance sur le temps, l'ordinateur peut calculer la vitesse.

Q: Comment l'ordinateur calcule-t-il les WATTS ?

A: **Calcul des WATTS:** les valeurs WATTS affichées de cet ordinateur ont été étalonnées selon les normes européennes EN 957. Cette machine d'exercice a été testée par un laboratoire d'essai à l'aide d'un dynamomètre mesurant les valeurs précises de couple/d'énergie/de WATT pour tous les NIVEAUX de résistance à des vitesses variées. L'ordinateur est alors programmé avec ces informations et doit réussir un test final avec une précision de ± 10 %.

REMARQUE: cet ordinateur affiche uniquement « Present Watts Generated » (watts générés actuellement) et PAS « Accumulated Generated Watts » (watts accumulés actuellement).

Définition des watts: un watt correspond au débit auquel l'énergie est consommée. Le watt est utilisé en mécanique et en électricité, il relie donc les unités mécaniques et électriques. Un watt « équivaut au débit de puissance d'un joule de travail par seconde ».

Q: Comment l'ordinateur calcule-t-il les CALORIES ?

A: **Calcul des calories:** l'ordinateur enregistre vos watts générés avec le temps et les convertit en kilocalories, puis il modifie le chiffre des kilocalories afin qu'il corresponde plus précisément au corps humain, en prenant en compte vos données d'utilisateur saisies, à savoir « SEXE, ÂGE, TAILLE, POIDS ET FACTEUR D'ACTIVITÉ ».

REMARQUE: il n'existe pas de normes internationales réglementant la précision des équipements d'exercice en ce qui concerne les calories, les kilocalories affichées par cet ordinateur ne sont donc qu'une estimation.

Définition d'une kilocalorie: une kilocalorie est une unité d'énergie thermique. Une kilocalorie est « la quantité de chaleur nécessaire à une pression d'atmosphère pour élever d'un degré celsius la température d'un kilogramme d'eau ». Ne pas confondre avec calorie (cal), calorie-gramme ou petite calorie. Une kilocalorie équivaut à 1000 petites calories. Une kilocalorie est souvent (mais certainement pas toujours !) distinguée de la petite calorie en mettant son nom et son symbole en majuscules. Une kilocalorie par heure = 1,163 watt.

Recyclage

Aidez à protéger la planète.

Veuillez recycler cet ordinateur et le rameur après utilisation.